

# かんたんあん

料理研究家 上田淳子さん  
「フライパン1つで簡単！卵料理」

## ●トロトロ茶わん蒸しのそぼろあん

### 【材 料】(2 人分)

- |        |         |      |         |
|--------|---------|------|---------|
| ● 卵(L) | : 1 個   | ● だし | : 150ml |
| ● しょうゆ | : 小さじ 1 | ● 塩  | : ひとつまみ |

### <あん>

- |        |         |            |                         |
|--------|---------|------------|-------------------------|
| ● 鶏ひき肉 | : 30g   | ● だし       | : 100ml                 |
| ● しょうゆ | : 小さじ 1 | ● 水溶きかたくり粉 | : かたくり粉小さじ 1/2 + 水小さじ 1 |

### 【作り方】

①ボウルに卵を割りほぐす。

**ポイント**泡立てずに、切るようにして混ぜると、仕上がりがきれいになる。

②卵液に、だし、しょうゆ、塩を加え、泡立てないようにして混ぜる。  
だしは和風だしなら何でも OK。

③ざるでこし、耐熱容器に入れる。器の上にアルミ箔をかぶせる。

(ココットは直径 9 センチ高さ 4.5 センチのものを使用)

**ポイント**こすことで、口当たりがなめらかになる。

④フライパンの底にペーパータオル(薄いふきんでも良い)を敷き、その上に器をのせる。器の高さ半分程度まで水を入れ、ふたをして、中火にかける。

**ポイント**ペーパータオルを敷くことで、器を固定し、フライパンを傷つけないようにする。

⑤煮立ってきたら弱火にし、ふたをずらす。7~10 分間を目安に蒸す。

※取り出すとき やけどに注意

**ポイント**ふたをずらすことで、温度が上がり過ぎず、すぐ入りにくくなる。

**ポイント**蒸しあがりの目安は、竹串をさして卵液が付いてこなければ OK。

⑥そぼろあんを作る。鍋に、鶏ひき肉、だし、しょうゆを入れる。  
肉をほぐし、中火にかける。

**ポイント**熱くなってから鶏ひき肉をほぐそうとしてもほぐれにくいので、その前にほぐす。

⑦煮立ってきたらあくを取り、鶏ひき肉に火が通ったら水溶きかたくり粉でとろみをつける。

**ポイント**鍋の中をかき回しながら水溶きかたくり粉を加えると、ダマになりにくい。

⑧茶わん蒸しに、そぼろあんをかけ、完成。